自分らしく過ごす外見ケア

がんサロン「とぽす」　2023年9月21日

乳がん看護認定看護師　三原由希子

本日の内容

- １、患者さんの外見の悩み
- ２、アピアランスケアとは
- ３、脱毛のケア
- ４、皮膚や爪の障害のケア
- ５、おはなし

外見の悩み

- がん治療によって外見が変化した人は

  全体の　５８.０％

  女性は　６９.２％　、男性は　４７.１％

- こんなに外見がかわるなら、がん治療をしない方がよかった

  ７.１％　の人が　はい　と答えていました。

  がん治療のメリットよりも、外見の変化を避けたいという人もいました。

Nozawa K et al. Global Health & Medicine 2023;5(1):54-61.

がんにおける3大治療と主要な外見症状

手術	身体の一部の喪失、形態変化、瘢痕、ストーマ、リンパ浮腫
放射線療法	急性放射線皮膚炎、脱毛、色素異常、血管拡張、瘢痕、皮膚萎縮
薬物療法	部位・症状はさまざま ・毛髪変化　対象部位：頭髪、眉毛、まつ毛、鼻毛、体毛 症状：脱毛、薄毛、変色、剛毛、軟毛、縮毛 ・皮膚の変化 乾燥、色素異常、白斑、ざ瘡様皮疹、潰瘍、剥離 手足症候群（紅斑・水疱・びらん・亀裂など）、爪囲炎 ・爪の変化 伸長遅延、菲薄化、巻き爪、色素沈着、変形、変色、剥離、脱落 ・その他 浮腫

臨床で生かすがん患者のアピアランス：国立がん研究センター中央病院アピアランス支援センター編より

治療に伴う身体症状の苦痛TOP20 (Nozawa et al. Psychooncol,2013)

	消化管がん		乳がん	肝胆膵がん		血液がん		肺がん		婦人科がん
	男性 (n=134)	女性 (n=68)	女性 (n=174)	男性 (n=36)	女性 (n=33)	男性 (n=28)	女性 (n=32)	男性 (n=29)	女性 (n=26)	女性 (n=28)
順位	症状	症状	症状	症状	症状	症状	症状	症状	症状	症状
1	ストーマ	ストーマ	脱毛	足のむくみ	下痢	吐き気・嘔吐	脱毛	全身の痛み	脱毛	体に管がついた
2	吐き気・嘔吐	指のしびれ	手術による乳房切除	便秘	手術による体の表面の傷	足の変色	吐き気・嘔吐	吐き気・嘔吐	全身の痛み	脱毛
3	下痢	発熱	吐き気・嘔吐	顔のむくみ	指のしびれ	口内炎	腕の変色	声がうまく出ない	便秘	吐き気・嘔吐
4	口内炎	下痢	指のしびれ	皮膚のかゆみ	顔全体の変色	発熱	嗅覚の変化	口内炎	指のしびれ	眉毛
5	指のしびれ	吐き気・嘔吐	全身の痛み	吐き気・嘔吐	しみ・くま	だるさ	味覚の変化	指のしびれ	吐き気・嘔吐	足のむくみ
6	便秘	顔全体の変色	眉毛	体に管がついた	腕の注射のあと	頭痛	だるさ	嗅覚の変化	味覚の変化	指のしびれ
7	治療部分の痛み	足のむくみ	まつ毛	下痢	全身の痛み	顔のむくみ	指のしびれ	発熱	手の爪の割れ	便秘
8	食欲の変化	便秘	手術による体の表面の傷	指のしびれ	食欲の変化	傷が出来やすい	全身の痛み	息切れ	だるさ	味覚の変化
9	味覚の変化	口内炎	手の爪の割れ	発熱	だるさ	足のむくみ	頭痛	頭痛	嗅覚の変化	だるさ
10	皮膚の湿疹	脱毛	手の爪の二枚爪	頭痛	皮膚のかゆみ	不眠	眉毛	だるさ	発熱	味覚の変化
11	顔のむくみ	不眠	便秘	皮膚の湿疹	頭痛	指のしびれ	足の変色	不眠	眉毛	手の爪の割れ
12	発熱	顔のむくみ	足の爪のはがれ	だるさ	皮膚の湿疹	皮膚の湿疹	声がうまく出ない	下痢	体重が増えた	まつ毛
13	だるさ	まつ毛	だるさ	治療部分の痛み	体重が減った	全身の痛み	手の変色	味覚の変化	まつ毛	顔のむくみ
14	脱毛	しみ・くま	口内炎	不眠	吐き気・嘔吐	便秘	息切れ	食欲の変化	手の爪の二枚爪	手・指のむくみ
15	足のむくみ	だるさ	発熱	腕の注射のあと	不眠	治療部分の痛み	治療部分の痛み	便秘	頭痛	皮膚の湿疹
16	唇の皮むけ	味覚の変化	足のむくみ	食欲の変化	味覚の変化	味覚の変化	立ちくらみ	脱毛	顔全体の変色	下痢
17	皮膚のかゆみ	手の爪の割れ	手の爪のはがれ	味覚の変化	脱毛	手・指のむくみ	手術による体の表面の傷	治療部分の痛み	手の乾燥	しみ・くま
18	手の皮むけ	息切れ	味覚の変化	しみ・くま	普段より排尿回数が増える	食欲の変化	腕の注射のあと	皮膚の湿疹	皮膚のかゆみ	全身の痛み
19	傷が出来やすい	手・指のむくみ	顔のむくみ	立ちくらみ	足のむくみ	下痢	便秘	眉毛	不眠	顔全体の変色
20	頭痛	嗅覚の変化	しみ・くま	嗅覚の変化	発熱	嗅覚の変化	皮膚の湿疹	まつ毛	口内炎	足の爪の割れ

外見の悩みの本質

- がん治療のよる外見の変化で、職場の人間関係がぎくしゃくした。

  １３.０％　の人が　はい　と答えていました。

  １０人に１人くらいの方が、ギクシャクしたと答えていました。

- 仕事や学校を辞めたり休んだりした。

  ３４.７％　の人が　はい　と答えていました。

Nozawa K et al. Global Health & Medicine 2023;5(1):54-61.

外見の悩みの本質

- 周りの人から「かわいそう」だと思われたくなかった。

  ５３.４％　の人が　はい　と答えていました。

- がん治療のよる外見の変化で、他人にがんだと気がつかれた。

  ２２.４％　の人が　はい　と答えていました。

<u>がんだと気がつかれない人の方が多いよう</u>でした。

Nozawa K et al. Global Health & Medicine 2023;5(1):54-61.

外見の悩みの本質

- がん治療のよる外見の変化で、人に会うのがおっくうになった。

４０.２％　の人が　はい　と答えていました。

外見の変化は、交友関係を狭くする要因となりえます。

Nozawa K et al. Global Health & Medicine 2023;5(1):54-61.

☞ 社会との関係の変化に対する不安でもある。

がんと診断されて退職した勤務者　25.4%　　2017年労働政策研修機構

仕事中に従来通りの姿を装うことは重要　雇用者の82%

がんに関する情報収集の実態と外見ケアに関するインターネット情報　野澤桂子ら　がん看護2016

アピアランスケアとは

外見の問題の解決を通して、社会とのつながりをサポートする

外見の変化は、「他人から自分がどのように思われるか」に影響する

心理的
社会的に
大きな苦痛

外見の変化による患者さんの苦痛を軽減するケアのことを
「アピアランスケア」と言います。

アピアランスケアとは

外見の問題の解決を通して、社会とのつながりをサポートする

QOL向上

心理的問題

認知の変容

外見・自己・社会への
捉え方を変える

社会的問題

コミュニケーションの円滑化

家族・社会との関わり方

身体症状

外見への介入

審美価値を含まない

野澤桂子：がん診療の副作用マネジメント６支持療法としてのアピアランスケアより引用

脱毛のこと　ヘアサイクル

【成長期】毛母細胞が分裂する期間☞抗がん剤や放射線の影響を受ける
通常4～6年続き、頭髪全体の85～90%を占める
伸長速度は、約0.3mm /日、約1cm /月
☞治療開始後1～3週間後の比較的早い時期に頭部の脱毛が始まる

【退行期】毛乳頭と完全に離れるまでの期間　　2～4週間

【休止期】毛乳頭から離れて成長せず抜け落ちるまでの期間☞影響を受けにくく残る
約3ヶ月、頭髪全体の10～15%を占める
数g以下の力で抜けるので、お手入れの過程で自然に抜ける

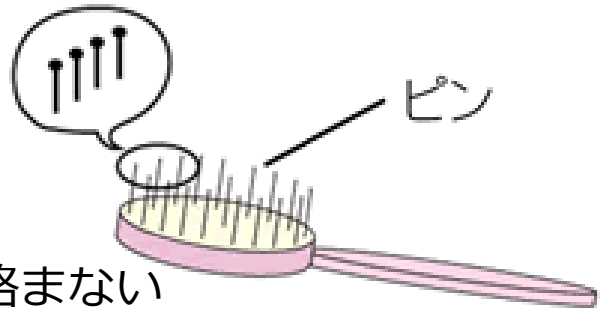
脱毛に対する治療前の準備

- 地毛の処理：
  短くしておくと洗髪時に絡みにくい
  前髪を作っておくとウィッグへ移行時の違和感が少なくなる

- 脱毛の処理が楽で、精神的にも楽
- 脱毛時の症状を知っておく
  頭皮の痒みやピリピリする痛み
  →シャンプーなど変える必要はない

安全な日常的なヘアケア方法

①髪のもつれをときます



ピンを抜いて少なくすると絡まない

②ぬるま湯で髪と頭皮を十分に濡らし汚れを洗い流します
③シャンプーを十分泡立てて、指のはらで頭皮全体を優しく洗います
④ぬるま湯で十分洗い流します
⑤必要に応じてコンディショナーを毛先だけに塗布して、よく流します
⑥柔らかいタオルで頭皮をこすらないように拭き取ります
⑧ドライヤーの熱や風量に注意して、よく乾かします

ウィッグの種類

●人工毛（合成繊維）

メリット：スタイル維持が簡単で扱いやすい・軽い・安価

デメリット：光沢感が強い・熱や摩擦に弱い（水洗いのあとは冷風か自然乾燥）

●人毛

メリット：見た目が自然・自由にスタイリング可能・ドライヤー乾燥できる

デメリット：洗ったあとのスタイリングが必要、扱いが難しい・退色しやすい・高価

●ミックス毛　人工・人毛の療法の特徴を併せ持つ

洗髪の頻度（毎日使用の場合）夏＝１週間程度

冬＝10日程度

ウィッグの選び方

ウィッグ選びの基本3つ

- 自分にあった価格
- 自分にあった被り心地
- 自分にあったスタイル

高価なものが良いとは限りません
10万円以下のものを購入している患者がほとんどです
試着をして、似合っているもの、心地よいものを選びましょう

つむじがないと変じゃないか？
ウィッグとバレないようにしないといけない？
👇
周囲の人はあまり見ていないかもしれません
おしゃれでウィッグをしている人も沢山います

ウィッグ以外の方法

- ウィッグは本当に必要ですか
- どんなときに必要ですか
- 快適に日常生活を過ごし方をみつけることが大切です

- 毛付き帽子
- 医療用ウィッグ付き帽子
- コットンやニット帽子
- バンダナ

- 薄毛カバー方法

頭皮用ファンデーション

パウダータイプの増毛剤

低刺激シャンプーは必要？ヘアケア製品の選択

- 低刺激の明確な定義は存在しません
- 低刺激と言われるのは・・・

  無香料・無着色・無添加・ノンケミカル・パラベンフリーなど、特定の成分を含まないものです
- シリコン類には頭髪間の摩擦抵抗を小さくし、洗髪時やすすぎ時の指通りを良くする効果があります
- ノンシリコンシャンプーは、髪がからみやすくなる可能性があります
- 抗がん剤治療による脱毛時や再発毛時には，毛根周辺の神経が刺激を受けて頭皮がピリピリ・チクチクすると感じられることがあります

☞抗がん剤治療前に使用していたシャンプーに問題がなければ

これらの低刺激シャンプーを積極的に使用する必要はありません

ウイッグ等の購入費用などの社会的支援

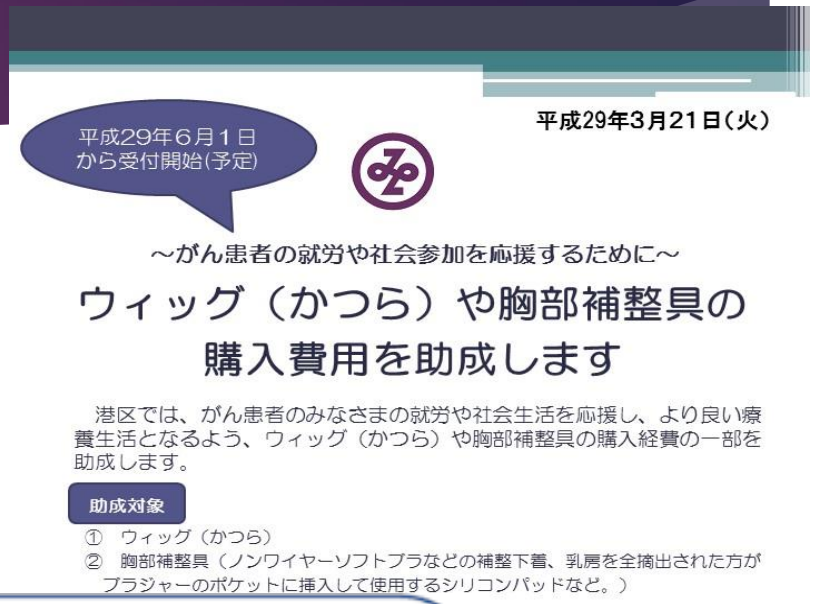
●ウイッグ等の購入費用の一部助成制度

▶ 港区・豊島区・千代田区・文京区・葛飾区

▶ 福生市・横浜市・大和市・川口市

▶ 日本毛髪工業共同組合HPに情報があります。

●運転免許証の写真に関するがん患者等への配慮について　2018年～



平成29年3月21日（火）

平成29年6月1日
から受付開始(予定)

～がん患者の就労や社会参加を応援するために～

ウィッグ（かつら）や胸部補整具の
購入費用を助成します

港区では、がん患者のみなさまの就労や社会生活を応援し、より良い療養生活となるよう、ウィッグ（かつら）や胸部補整具の購入経費の一部を助成します。

助成対象

① ウィッグ（かつら）

② 胸部補整具（ノンワイヤーソフトブラなどの補整下着、乳房を全摘出された方がブラジャーのポケットに挿入して使用するシリコンパッドなど。）

のいずれか低い額

てダウンロードできます。
お薬手帳、診療明細書などの写し）
）
したものが助成対象です。
い。
の写し）

康づくり係　03（6400）0083

眉毛・まつ毛の脱毛

- 成長期＝1～２ヶ月　休止期＝4～9ヶ月
- 眉毛やまつ毛の脱毛は、容貌を変化させることがあります
- 眉毛は、感情を伝達するためには重要なパーツです
- 普段からメイクをしている人は、これまでのメイク方法でもいい

  男性や子供などは難しいかもしれません

  ☞ なるべく簡便にできる方法を考える

  事前準備として、治療開始前の顔をスマートフォンなどで撮影しておくと良い
- カモフラージュ方法；つけまつげ・メガネ・アートメイク

患者さんからよくある質問

- 再発毛を促すための頭皮マッサージは？
- 治療後発毛したけれど白髪、カラーリングはしても良い？
- 治療後発毛したけれど縮れている、縮毛矯正はしても良い？
- 眉毛のアートメイクは？
- まつ毛のエクステンションは？

発毛始め・脱毛のない化学療法中の染毛
5項目を満たしたうえで、専門家が行うことは否定しない

①過去に染毛剤によるアレルギーや皮膚症状がないこと
②頭皮に湿疹などがないこと
③染毛剤の使用に適した長さまで毛髪が伸びていること
④地肌に薬剤がつかないように染毛すること
⑤使用前のパッチテストが陰性であること

皮膚の基本的ケア

①観察　皮膚の変化や皮疹の状態

②洗浄　皮疹のときはメイクは洗い流すタイプ

③保湿・外用　程度・部位に応じた薬剤の選択

④保護　紫外線対策・接触を避ける

頭部など毛があると痂皮を形成

☞湿らせ、オリーブオイルなどを
浸透させてから剥離する

お薬は、洗浄後に
化粧水で保湿してから！！

色素沈着の予防に大切です

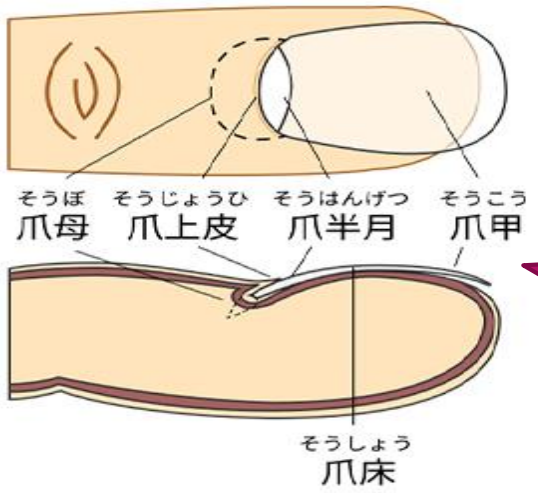
予防ケアがとても大切✨

清潔	洗浄剤は泡立てる 汚れと余分な皮脂を洗い流す
保湿	保湿剤はたっぷり！部位や季節に応じてテクスチャーを変更 爪にもたっぷり 洗顔後は化粧水のあとに、クリームや軟膏を！！ 「低刺激」「敏感肌」「べびー用」「医療用」これらの表示に明確な基準はない
保護	衣類やタオルは優しいもの 　☞通気性・吸湿性・綿・シルク 作業には、手袋 タオルでの摩擦は避け、入浴後10分以内に保湿を 電気シェーバー・シェービング剤 紫外線からも守るため、日焼け止めや衣類を洗濯 メイクも肌に合ったものであれば保護になる

爪の障害や手足症候群

- 爪の色調変化：色素沈着
- 爪甲表面；爪甲表面に横走する凹みや隆起を生じた状態
- 爪囲炎
- 手足症候群

外見の変化が人も目に触れやすく、
物理的外力で強い痛みを伴い、
QOLを著しく低下させます



血腫や滲出液
が溜まる
炎症を起こす

図2　爪の構造　［イメー

静岡がんセンター作成：抗がん剤治療と皮膚障害第7版,2019;p5

爪障害や手足症候群の基本的ケア

①観察　爪の炎症や剥離・足の肥厚・硬結・乾燥・浸軟など

②洗浄　石鹸の泡を使い手で洗う

③保湿　入浴後10以内の保湿　☞ 保湿剤の塗り方

ハンドクリーム・オイルを爪にも塗布しましょう

④保護　保湿が大切・加圧コントロール

加圧コントロール

- <u>避けること</u>

  長時間の立ち仕事・歩行

  きつい靴・ヒール・革靴

  熱い湯の入浴

加圧要因となる
関節可動域の制限、筋力低下の予防

日常的に取り組めるマッサージ
①足裏の揉み解し
②足趾の体操
③足関節の回転

家の中ではスリッパをはく

爪障害や手足症候群は予防できる？

がん治療におけるアピアランスケアガイドライン2021

- 外力にさらされやすい部位であることを考慮すると、
  外力がかからないようにすることがトラブル回避になると推察される

- 手☞指先を使う細かい作業は控える

  コットン・ゴム手袋などを使用する

- 足☞足先を圧迫する靴を避ける

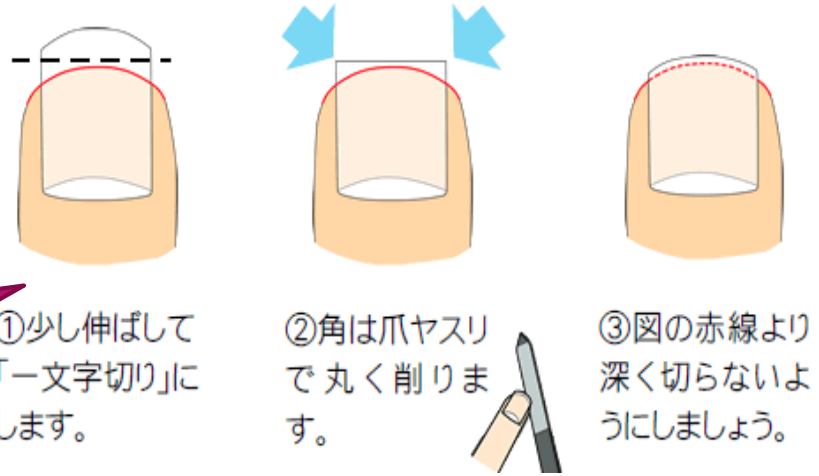
  →オープントウのもの

  サイズに余裕をもつが、靴と足が固定されるもの

- 爪白癬などは、治療をしておく

日常生活で避けるべきこと

・長時間文字を書く
・固い蓋の開け閉め
・頻繁に包丁を使う
・タオルを強く絞る
・長い時間水に触れる
・重い荷物を持つ

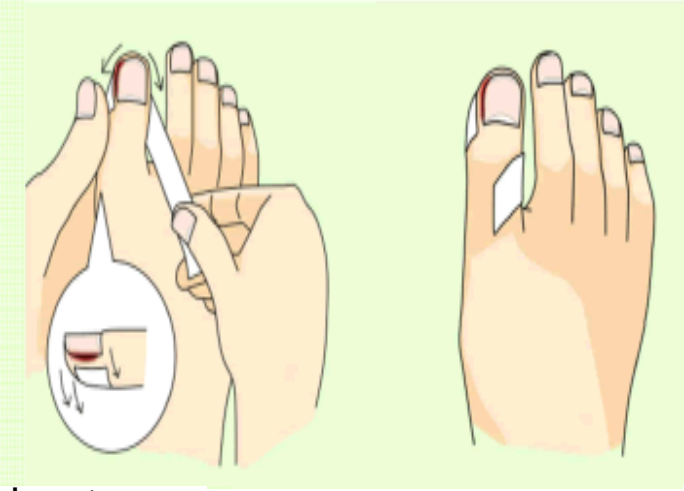


爪はスクエアカット
入浴後がお勧め

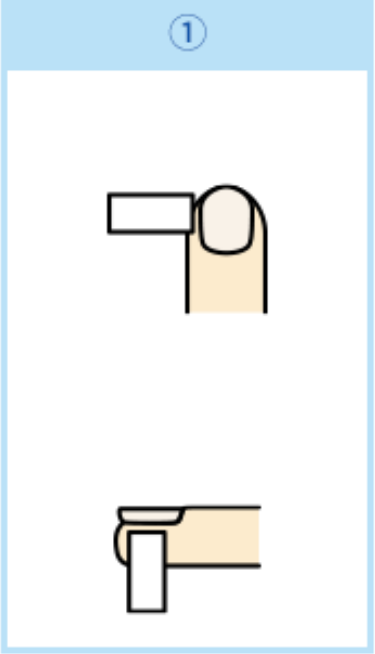
爪の洗浄とテーピング

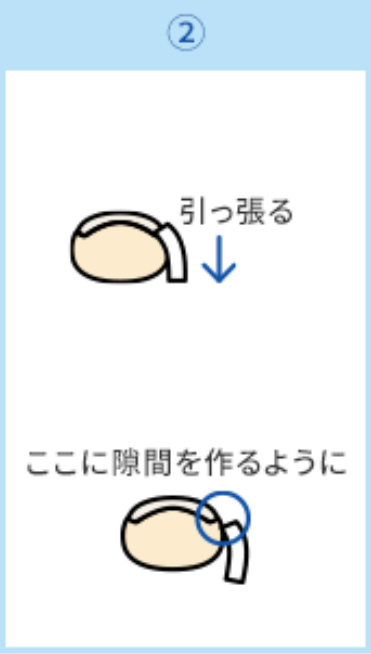
- 爪甲剥離・離脱の保護☞毎日剥がして泡を乗せて洗浄します
- スパイラルテープ☞爪と皮膚の接触を回避します
- テーピングのあとに処方された軟膏を塗ります

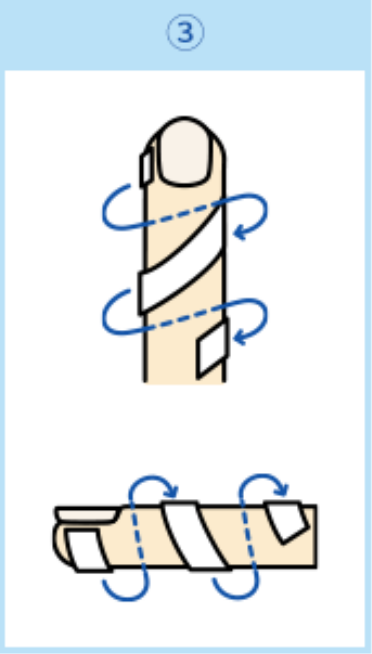
マイクロポアスキントーン
マイクロぽあサージカルテープ
ゆうきばん



Survivorship.jpホームページより







爪障害は予防できる？

がん治療におけるアピアランスケアガイドライン2021

温度や時間は検討の余地あり

- 冷却療法

タキサン系薬剤による爪障害の予防に有効であることが報告されている
化学療法中に手足を冷却することによって血管を収縮させ、薬剤の組織移行を少なくすることが目的です

- エモリエント剤・マニュキュア

爪甲剥離を予防できる可能性があります
マネキュアは爪甲からの水分蒸発を防ぐ
除光液の使用も避ける必要はありません
ネイルシールやネイルチップもOK

軟膏・クリームの使用量

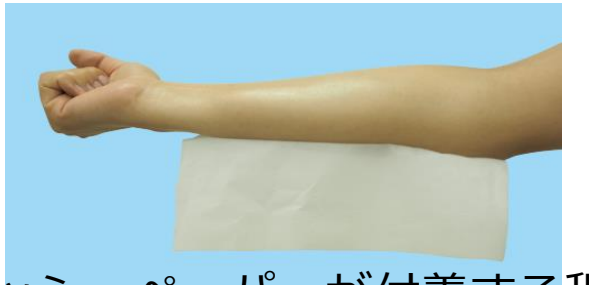
成人の手２枚分
塗れる

- 1 FTU＝0.5g　チューブ口が直径5mmの場合、成人の人差し指先端から遠位指節間関節まで

ソフト軟膏

ローション

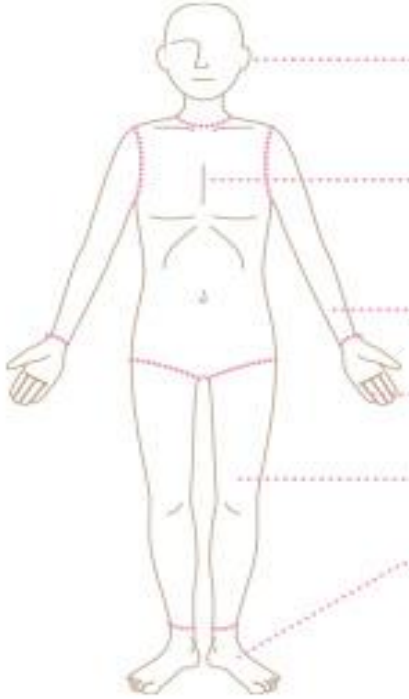
クリーム



1FTU以外の目安→ティッシュペーパーが付着する程度

どれくらい使用していますか？

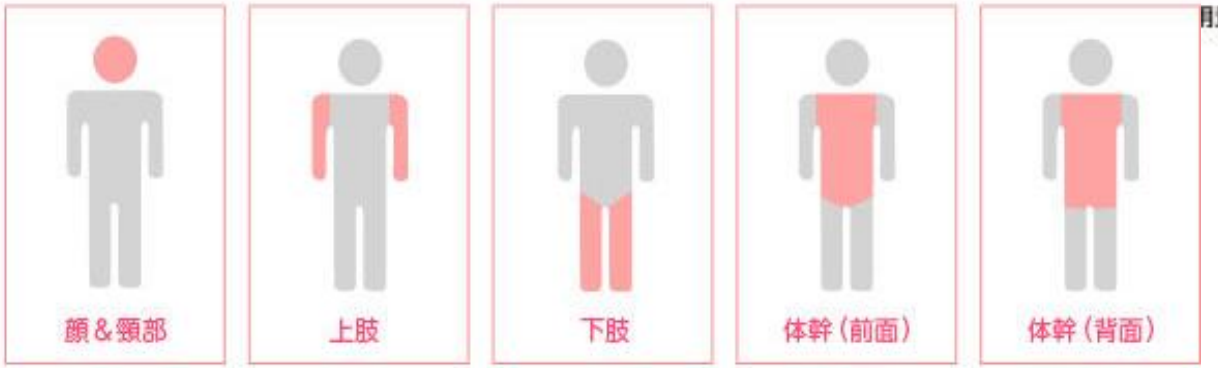
- マルホ医療関係者向けサイトより



顔・首		2½ FTU
胴体	胸・腹	7 FTU
	背中（臀部含む）	7 FTU
片腕		3 FTU
片手		1 FTU
片脚		6 FTU
片足		2 FTU

部位	1回使用量*1	1週間の使用量*2（1日1回塗布の場合）
顔・首	約 1 g	約 7 g
胸・腹 背中含む	約 7 g	約 49 g
両腕	約 3 g	約 21 g
両手	約 1 g	約 7 g
両脚	約 6 g	約 42 g
両足	約 2 g	約 14 g
全身塗布時合計	約 20 g	約 140 g

用量を7倍した。



参考文献と相談窓口

- がん治療におけるアピアランスケアガイドライン2021年版
- がんサバイバーのための皮膚障害セルフケアブックHP
- 国立がん研究センターがん対策情報センター
- AYA世代のがんとくらしサポート
- 公益財団法人日本対がん協会
- NPO法人キャンサーネットジャパン
- 一般社団法人　全国がん患者団体連合会
- 一般社団法人　AYAがんの医療と支援のあり方研究会
- 東京都福祉保健局「がん患者とそのご家族へアピアランスに関する情報ページ～外見の変化が心配なときに～」